

В целях реализации Плана проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни с 15 по 21 мая объявлена неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая).

Тема Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 2023 — «Точно измеряйте свое кровяное давление, контролируйте его, живите дольше».

Упор в теме Дня 2023 года сделан на борьбу с низким уровнем осведомленности во всем мире об АГ и на точные методы измерения артериального давления (далее — АД).

Выбор этой темы основан на мировой статистике, указывающей, что менее 50% взрослых с артериальной гипертензией во всем мире знали, что у них высокое АД. В некоторых популяциях осведомленность очень низкая и составляет <10%.

Основные факты

- Гипертония — или повышенное кровяное давление — серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек и других болезней.
- Согласно оценкам, гипертониками являются 1,28 миллиарда взрослых в возрасте 30-79 лет во всем мире, из них большинство (две трети) живет в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Согласно оценкам, 46% взрослых с гипертонией не подозревают о наличии у себя заболевания.
- Менее половины (42%) взрослых пациентов, страдающих гипертонией, диагностируются и проходят лечение.
- Примерно каждый пятый (21%) взрослый гипертоник контролирует заболевание.
- Гипертония — одна из ведущих причин смертности во всем мире.
- Сокращение распространенности гипертонии на 33% в период с 2010 по 2030 г. входит в число глобальных целей в области борьбы с неинфекционными заболеваниями.

Что такое гипертония?

Артериальное давление представляет собой силу, с которой циркулирующая кровь воздействует на артерии — важнейшие кровяные сосуды в организме. Гипертония характеризуется чрезмерным повышением артериального давления.

Артериальное давление описывается двумя показателями. Первый показатель (систолическое давление) представляет собой давление в кровеносных сосудах в момент сжатия, или сокращения, сердечной мышцы. Второй показатель (диастолическое давление) представляет собой давление в сосудах в момент, когда сердце находится в состоянии покоя между двумя сокращениями.

Диагноз «гипертония» ставится в тех случаях, когда, по данным измерений давления, произведенных в два различных дня, значение систолического давления и в тот, и в другой день равно или превышает 140 мм рт. ст. и/или значение диастолического давления в оба дня равно или превышает 90 мм рт. ст.

Каковы факторы риска гипертонии?

К поддающимся контролю факторам риска относятся:

- нездоровый рацион питания (чрезмерное потребление соли, значительное содержание насыщенных жиров и трансжиров в пище, недостаточное потребление овощей и фруктов);
- недостаточная физическая активность;
- употребление табака и алкоголя;
- избыточная масса тела и ожирение.

Не поддающиеся контролю факторы риска включают в себя наличие гипертонии у прямых родственников, возраст старше 65 лет и сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет или заболевания почек.

Каковы типичные симптомы гипертонии?

Гипертонию называют «тихим убийцей». Большинство больных гипертонией даже не подозревают о проблеме, поскольку гипертония часто не подает тревожных сигналов и протекает бессимптомно. Поэтому так важно регулярно измерять кровяное давление.

В случае появления симптомов гипертонии, они могут включать в себя:

- головные боли в ранние утренние часы;
- кровотечение из носа, нарушение сердечного ритма;
- ухудшение зрения;
- звон в ушах.

Тяжелая гипертония может вызывать:

- слабость;
- тошноту;
- рвоту;
- спутанность сознания;
- внутреннее напряжение;
- боли в груди;
- мышечный тремор.

Единственным способом выявления гипертонии является измерение кровяного давления медицинским специалистом. Измерение кровяного давления осуществляется быстро и безболезненно. Несмотря на то, что измерять кровяное давление можно и самостоятельно при помощи автоматических устройств, для оценки риска и связанных с этим расстройств раз в год обследование всё же должен проводить медицинский специалист. В

связи с этим важно ежегодно проводить обследование своего здоровья в рамках профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Каковы осложнения неконтролируемой гипертонии?

Помимо других осложнений, гипертония может наносить серьезный вред сердцу. Избыточное давление может привести к потере стенками артерий своей эластичности и уменьшению притока крови и кислорода к сердечной мышце. Такое повышенное давление и уменьшение притока крови могут вызывать:

- боль в области груди, также называемую стенокардией;
- инфаркт, происходящий при блокировании поступления крови к сердцу, в результате чего клетки сердечной мышцы умирают от кислородного голодания; чем дольше блокируется кровоток, тем серьезнее ущерб для сердца;
- сердечную недостаточность, при которой насосная функция сердечной мышцы не может полностью обеспечить другие важнейшие органы кровью и кислородом;
- сердечную аритмию, которая может привести к внезапной смерти.

Гипертония может также вызывать инсульт, приводя к разрыву или закупорке артерий, снабжающих кровью и кислородом головной мозг. Кроме того, гипертония может быть причиной почечной недостаточности, вызванной поражением почек.

Профилактика

Вероятность развития гипертонии и её неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- сокращение потребления соли (до уровня менее 5 г в день);
- увеличение доли фруктов и овощей в рационе;
- регулярная физическая активность;
- отказ от потребления табака;
- сокращение потребления алкоголя;
- ограничение потребления пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров;
- исключение трансжиров из состава пищевой продукции или уменьшение их содержания

Лицам с АГ помимо вышеперечисленных профилактических мер необходимы:

- уменьшение и контроль стрессовых состояний;
- регулярная проверка артериального давления;
- лечение артериальной гипертонии;
- лечение других заболеваний.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет
в день



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



БУДЬТЕ АКТИВНЫ

30 минут физической активности или

3 км
в день



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

не превышайте эти цифры:

140/90



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины

Как правильно измерять артериальное давление?



- Измерение АД проводится в тихом помещении, после 5-минутного пребывания в покое.
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки.
- Не разговаривайте во время измерения.
- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 мин. Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД.

Какие тонометры рекомендуются для домашнего самоконтроля АД?

Для того, чтобы самоконтроль артериального давления был эффективным, вы должны быть уверены в точности используемого прибора.

Наивысший класс точности — А/А. Это означает, что прибор с высокой точностью измеряет и систолическое, и диастолическое давление. Приборы с классом точности ниже — В/В не рекомендованы для использования. Лидеры российского рынка — приборы японских фирм Omron и A&D.

Для ежедневного домашнего самоконтроля АД рекомендуется приобретать **электронный автоматический тонометр.**



!Если у вас есть нарушения ритма сердца (аритмия), то при использовании простых электронных приборов для измерения давления могут получаться ложные цифры артериального давления. Поэтому лицам с аритмией рекомендуются электронные тонометры-автоматы с функцией измерения АД в условиях нарушения ритма сердца и с индикатором аритмии или механические тонометры.

ПОМНИТЕ! Раз в год приборы должны проходить поверку на точность измерения.